



**POUR QUE  
LA MONTAGNE  
RESTE  
UN PLAISIR**

**1**

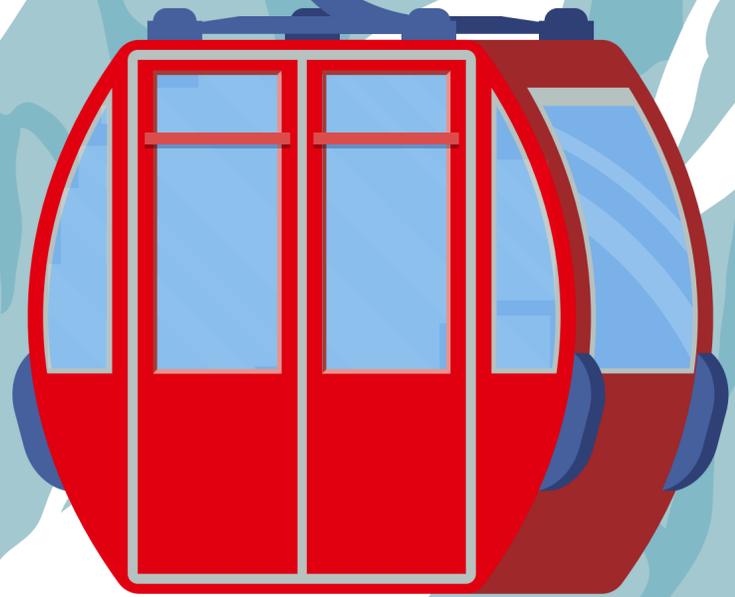
Je prépare ma sortie,  
je consulte les **PRÉVISIONS MÉTÉO**,  
le **BULLETIN NEIGE ET AVALANCHES**  
et le **PROTOCOLE SANITAIRE**.

**2**

Je m'échauffe avant d'entamer  
ma première descente,  
**JE METS MON CASQUE**  
comme 86,5% des skieurs.

**3**

Je reste prudent sur les pistes,  
je contrôle ma vitesse  
et ma trajectoire et **JE RESPECTE  
LES AUTRES SKIEURS**.



**4**

**LA PRATIQUE DU FREESTYLE**  
comporte certains risques.  
Équipez-vous bien  
(casque et dorsale) et ayez  
une utilisation adaptée  
des modules et des  
parcours (snowparks et  
boardercross). **EFFECTUEZ  
UNE RECONNAISSANCE  
PRÉALABLE**.

**5**

N'oubliez pas que suivant les conditions  
de neige, la pratique du **HORS-PISTE**  
peut s'avérer dangereuse, même  
à proximité des pistes balisées.  
Partez toujours avec vos **PELLES**,  
vos **SONDES** et vos **DVA**, donc bien  
équipé et **BIEN ACCOMPAGNÉ  
(D'UN PROFESSIONNEL SI POSSIBLE) !**

**6**

**ACTIVITÉS NORDIQUES :**  
Prévenez votre entourage de  
l'itinéraire prévu, de la liste des  
participants et des horaires  
envisagés. **LA NUIT TOMBE TÔT  
EN HIVER !**

**!**  
En cas d'accident,  
contactez le service  
des pistes de la station  
(n° sur le forfait  
remontées mécaniques)  
ou le 112.

